

## Naujokui

NA – tai nepelno siekianti vyrų ir moterų draugija arba bendrija, kuriems narkotikai tapo pagrindinė problema. Mes esame sveikstantys priklausomieji, kurie reguliariai susitikinėja tam, kad padėtų vieni kitiems išlikti „švariems“. Čia nėra jokių mokesčių. Vienintelė sąlyga narystei yra noras nustoti vartoti.

Jums neprivalu būti „švariam“, kai jūs pirmą kartą ateinate čia, bet apsilankius pirmajame savo susirinkime mes siūlome jums kitą kartą sugrįžti „švariam“. Jums nebūtina laukti, kol perdozuosite ar būsite įkalintas, kad gautumėte pagalbą iš NA. Priklausomybė nėra beviltiškas dalykas, nuo kurio negalėtumėte pradėti sveikti. Įveikti norą vartoti narkotikus yra įmanoma padedant Narkomanų anonimų Dvylika Žingsnių programai ir sveikstančių priklausomųjų draugijai.

Priklausomybė yra liga, kuria gali susirgti kiekvienas. Kai kurie iš mūsų vartojo narkotikus todėl, kad jiems tai patiko. Kiti gi vartojo todėl, kad norėjo užgniaužti juos kankinusius jausmus. Dar kiti turėjo fizinių ar psichinių negalavimų ir priprato prie medikamentų, kurie buvo jiems išrašyti ligos metu. Kai kurie iš mūsų nusekė paskui daugumą ir pavartojo narkotikų porą kartų, norėdami pasirodyti kieti, o vėliau suprato, jog negali sustoti.

Daugelis iš mūsų stengėsi įveikti priklausomybę patys. Kartais trumpam ja pavykdavo atsikratyti, tačiau vėliau priklausomybė tapdavo dar stipresnė nei anksčiau.

Visai nesvarbu aplinkybės. Priklausomybė yra progresuojanti liga, panašiai kaip diabetas. Mes esame alergiški narkotikams. Mes visi baigiame visiškai vienodai: kalėjimai, gydymo įstaigos arba mirtis. Jei jūsų gyvenimas tapo nepavaldu jums ir jūs norite gyventi neverčiami būtinybės vartoti nar-

kotikus, mes radome būdą. Štai Narkomanų anonimų Dvylika Žingsnių, kuriuos mes praktikuojame kiekvieną dieną. Tai padeda įveikti mūsų ligą.

1. Mes pripažinome, kad esame bejėgiai prieš savo priklausomybę ir kad mūsų gyvenimai tapo nevaldomi.
2. Mes įsitikinome, kad tik galingesnė už mus pačius Jėga gali grąžinti mums sveiką protą.
3. Mes nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, *kaip mes Jį supratome*, globai.
4. Mes nuodugniai ir be baimės atlikome sąžinės ataskaitą.
5. Mes prisipažinome Dievui, sau ir kitam žmogui visą teisybę apie savo paklydimus.
6. Mes galutinai pasirengėme, kad Dievas pašalintų mūsų būdo trūkumus.
7. Mes nuolankiai prašėme Jo tuos trūkumus pašalinti.
8. Mes sudarėme sąrašą visų žmonių, kuriuos skriaudėme, ir pasiryžome skriaudas atitaisyti.
9. Mes, kur galėjome, asmeniškai atitaisėme skriaudas žmonėms, išskyrus atvejus, kai tuo būtume pakenkę jiems ar kam nors kitam.
10. Mes nuolatos stebėjome save ir, jei būdavome neteisūs, tuoj pat pripažindavome suklydę.
11. Mes siekėme malda ir meditacija stiprinti savo sąmoningą ryšį su Dievu, *kaip mes Jį supratome*, melddami vien Jo valios mums pažinimo ir stiprybės ją vykdant.
12. Šių žingsnių dėka dvasiškai pabudę, mes stengėmės perduoti tą žinią kitiems priklausomiesiems ir visada gyventi pagal šias nuostatas.

Sveikimas – tai ne vien tik „švari“ būseną. Tuomet, kai mes susilaikome nuo visų priklausomybę sukeliančių medžiagų (vadinasi, nuo alkoholio ir marihuanos taip pat) mes suvokiame, jog patiriame jausmų, su kuriais niekada negalėjome sėkmingai tvarkytis. Mes patiriame net tokių jausmų, kokių nepajėgėme patirti praeityje. Mes privalome ryžtis patirti tiek senus, tiek naujus jausmus, kai tik jie užplūs.

Mes išmokstame patirti jausmus ir suvokiame, kad jie nedaro mums jokios žalos, jei mes sugebame juos valdyti. Jei mes jaučiame, jog negalėsime susitvarkyti su savo jausmais patys, mes verčiau skambiname NA nariui. Per kitų patirtį mes išmokstame įvaldyti jausmus. Labai galimas dalykas, jog kiti patyrė ką nors labai panašaus ir gali susieti, kas tuo metu padėjo jiems. Prisiminkite, priklausomas su pačiu savimi yra prasta kompanija.

Dvylika Žingsnių, nauji draugai, globėjai – visa tai padeda mums valdyti savo jausmus. NA draugijoje visi džiugūs dalykai gausinami dalijantis geromis dienomis; mūsų širdgėla mažėja dalijantis blogais dalykais. Pirmą kartą per savo gyvenimą mes neprivalome būti su savo potyriais vieniši. Dabar, būdami grupėje, mes galime vystyti savo santykį su Aukštesniąja jėga, kuri visada yra su mumis.

Mes patariame jums pasidairyti globėju, kai tik jūs susipažinsite su savo gyvenamosios vietos nariais. Būti paprašytam tapti naujo nario globėju yra privilegija, todėl nesidrovėkite ko nors paprašyti to. Globa yra vertinga patirtis abiem; mes visi esame čia tam, kad padėtume, ir tam, kad padėtų mums. Mes, sveikstantieji, privalome pasidalyti su jumis tuo, ko mes išmokome, kad patys vystytumėmės pagal NA programą ir stiprintume savo sugebėjimą gyventi be narkotikų.

Ši programa siūlo viltį. Viskas, ką turite turėti su savimi, yra noras nustoti vartoti ir ryžtas išbandyti šį naują gyvenimo būdą.

Ateikite į susirinkimus, klausykites be išankstinių nuostatų, klauskite, teiraukitės telefono numerių ir skambinkite. Išlikite „švarus“ tik šiandien.

Taip pat norėtume jums priminti, jog tai yra *anoniminė* programa. Jūsų anonimiškumas yra griežtai konfidencialus. „Mums neįdomu, kiek ir kokius narkotikus jūs vartojote, kas buvo jūsų tiekėjai, ką veikėte praityje, kiek daug ar mažai jūs turite. Mes tik norėtume žinoti, ką jūs norite daryti su savo problema ir kuo mes galime jums padėti.“

## Telefonų numeriai

---

---

---

Dvylika Žingsnių perspausdinti ir adaptuoti leidus  
AA World Services, Inc.

Copyright © 2004 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Visos teisės saugomos

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario




World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)

Lietuvos regiono tarnybos komitetas  
[www.lietuvos-na.lt](http://www.lietuvos-na.lt)



Tai yra NA draugijos patvirtintas literatūros vertimas.

Narcotics Anonymous, , ,  ir The NA Way yra registruoti Narcotics Anonymous World Services, Incorporated prekių ženklai.

ISBN 9781557765444      Lithuanian      3/21

WSO Catalog Item No. LT3116



**Narcotics Anonymous®**  
**Narkomanai anonimai**

IP Nr. 16-LT

# Naujokui